

MMSz Egyesület  
Gondviselés Háza  
Napsugár Idősek  
Hunyadi park 5.

## Étlap epekímélő, diab, tejm. egész napos ellátás 2026.06.08. - 2026.06.14.

	<b>hétfő</b> 2026.06.08	<b>kedd</b> 2026.06.09.	<b>szerda</b> 2026.06.10.	<b>csütörtök</b> 2026.06.11.	<b>péntek</b> 2026.06.12.	<b>szombat</b> 2026.06.13.	<b>vasárnap</b> 2026.06.14.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01),</b> E: 924(Kj) 221(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:1 716(Kj) 410(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:2,94(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 87(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:2 101(Kj) 503(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás (04,03,01), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:1 926(Kj) 461(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 41(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:2 013(Kj) 482(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 97(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01),</b> E: 705(Kj) 169(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:2,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(mg)	<b>alma,</b> E: 130(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	<b>banán,</b> E: 439(Kj) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	<b>diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01),</b> E: 546(Kj) 131(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(mg)	<b>alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> E: 586(Kj) 140(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	<b>alma,</b> E: 130(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	<b>diabetikus befőtt (15), diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> E: 448(Kj) 107(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>burgonyagombóc leves tejmentes, sült hús, vadas mártás tejmentes, tészta (03,01),</b> E:2 143(Kj) 513(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 72(mg)	<b>csirkeraguleves (01,03,09), grízes tészta (04,03,01),</b> E:1 954(Kj) 467(KCal) F: 32(g) Kol: 53(g) Sz: 69(g) Zsir: 24(g) Cuk: 2(g) Só:3,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)	<b>delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), fasírt diétásan (03,01), karalábéfozelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01),</b> E:2 126(Kj) 509(KCal) F: 35(g) Kol: 60(g) Sz: 61(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:5,09(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	<b>fahéjas almaleves tejmentes (12,01,15), paprikás burgonya virsivel, cékla,</b> E:2 289(Kj) 548(KCal) F: 18(g) Kol: 58(g) Sz: 74(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só:8,35(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 158(mg)	<b>bakonyi betyárleves diétás, tejmentes (09,01,03,10), piskótatekercs diabetikus,</b> E:2 080(Kj) 498(KCal) F: 30(g) Kol: 30(g) Sz: 56(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 124(mg)	<b>tarhonyaleves, sertéspörkölt diétás, zöldbabfozelék (01), félbarna kenyér (01),</b> 78(g) Sz: 72(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g)	<b>erőleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, párolt rizs, cékla,</b> E:1 971(Kj) 471(KCal) F: 38(g) Kol:128(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 14(g) Só:6,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 42(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> E: 586(Kj) 140(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b> E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b> E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b> E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus szörp (15),</b> E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b> E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b> E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)
<b>Vacs</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkakrém tejmentes (01), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>

ora

E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 45(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 46(mg)	E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)
---	---	--	---	---	---	---

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető